

УДК 796.835:796.02:796.015-057.87

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ
В СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ**

*к.пед.н., доцент кафедры физического воспитания и спорта Шнак В.Г.,
ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Лосев В.А.
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени
П.М. Машерова», Беларусь*

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования тренировочного процесса студентов-кикбоксеров с применением разработанного авторского тренажерного устройства для отработки ударов руками и ногами. Определены основные атакующие удары ногами в поединке и разработан недельный микроцикл подготовки в подготовительном периоде.

Ключевые слова: кикбоксинг, тренажерное устройство, техническая и физическая подготовка.

Введение. Исследованиями ряда специалистов [1; 2] установлено, что применение тренажерных устройств на начальном этапе тренировочного процесса позволяет добиваться более качественных характеристик движения, повысить уровень развития двигательных способностей и технической подготовленности студентов. Использование данных устройств повышает избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат спортсменов путем использования различных сочетаний двигательных действий динамического и статического характера с сохранением соревновательной структуры движений

[3]. Большинство же спортсменов на начальном этапе подготовки слабо владеют ударно толчковой и толчковой техникой выполнения ударов, поэтому процесс овладения техникой удара без применения тренажерных устройств может растянуться на длительное время. Существующие методики подготовки требуют определенного совершенствования за счет поиска новых эффективных средств обучения. Преобразовать технику ударов ногами из толчкового типа во взрывной баллистического типа удар можно используя специальные тренажерные устройства, жгуты, резинки, эспандеры. Многие упражнения могут повторяться в комплексах, направленных на развитие других двигательных способностей кикбоксера [4; 5].

Таблица 1 – Основные атакующие удары ногами в поединках в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Испытуемые	Удары ногами, применяемые в поединке в КГ	Испытуемые	Удары ногами, применяемые в поединке в ЭГ
1	Удар ногой «Лоу-кик»	1	Удар круговой в голову
2	Прямой удар ногой	2	Прямой удар ногой
3	Удар круговой в голову	3	Удар ногой «Лоу-кик»
4	Прямой удар ногой с разворотом на 360°	4	Прямой удар ногой
5	Удар ногой «Лоу-кик»	5	Удар ногой «Лоу-кик»
6	Удар круговой в туловище	6	Прямой удар ногой
7	Прямой удар ногой	7	Прямой удар ногой
8	Прямой удар ногой	8	Прямой удар ногой
9	Прямой удар ногой	9	Удар ногой «Лоу-кик»
10	Удар ногой «Лоу-кик»	10	Удар ногой «Лоу-кик»
11	Удар круговой в туловище	11	Прямой удар ногой
12	Удар круговой в голову	12	Удар ногой «Лоу-кик»

Кроме этого, применение тренажерных устройств позволяет рассматривать их как одно из средств укрепления здоровья, хорошее средство профилактики и устранения дисгармонии в мышечном развитии [6].

В исследовании принимали участие студенты Витебского государственного университета имени П.М. Машерова (n=24) в возрасте 17-19 лет, по 12 спортсменов в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты проведенного анализа выступлений на соревнованиях студентов учреждений высшего образования Республики Беларусь показывают, что при высоком техническом уровне подготовленности спортсмены с недостаточно развитыми «взрывными» силовыми способностями, не обладающие сильным концентрированным ударом, не представляют опасности для соперника и чаще проигрывают соревновательные поединки.

Для решения задач исследования нами было разработано тренажерное устройство, позволяющее отрабатывать удары руками и ногами по макеваре. Тренажерное устройство состоит из основания, на котором вертикально параллельно друг за другом установлены две пружинящие стойки, на концах которых закреплены макевары. На ближней к тренирующемуся стойке макевара закреплена на уровне пояса, на второй – на уровне головы. Макевары могут поворачиваться в стороны в зависимости от отрабатываемого удара. На каждой макеваре обозначен центр, для оценки попадания ударов на точность. Благодаря тренажерному устройству нами было протестировано количество ударов сбоку (лоу-кик) за 1 минуту и количество попаданий на точность по макеваре прямыми ударами ногой в контрольной и экспериментальной группах. Как следует из таблицы 1, эти удары чаще остальных кикбоксеры используют в поединках.

Таблица 2 – Результаты тестирования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента

Тесты	КГ до эксперимента X ± t	КГ после эксперимента X ± t	P	ЭГ до эксперимента X ± t	ЭГ после эксперимента X ± t	P
Количество ударов ногой сбоку (лоу-кик) за 1 мин	86,9±3,0	101,3±3,8	>0,05	87,5±3,2	125,6±4,9	<0,05
Прямые удары ногой по макеваре (из 10 ударов) на точность	4±0,8	6±0,7	>0,05	4,1±0,7	8,9±0,7	<0,05

Как показали результаты проведенного исследования (таблица 2), в контрольной группе после эксперимента произошло увеличение количества ударов ногой сбоку (лоу-кик) за 1 минуту (с X – 86,9 до X – 101,3) и прямых ударов по макеваре на точность (с X – 4 до X – 6). Однако подобные изменения показателей статистически недостоверны (p>0,05). В экспериментальной группе, где использовалось тренажерное устройство, происходит статистически достоверный (p<0,05) прирост исследуемых показателей (количество ударов

ногой сбоку (лоу-кик) за 1 минуту – до эксперимента – X – 87,5, после эксперимента – X – 125,6; прямые удары ногой по макеваре – до эксперимента – X – 4,1, после эксперимента – X – 8,9).

Направленное развитие двигательных способностей студентов, «взрывной» силы, скорости, с использованием тренажерных устройств, позволяет сформировать более устойчивые двигательные навыки, повысить эффективность технической подготовки ударов ногами и оптимизировать технический арсенал кикбоксеров. Применение комплексов упражнений в микроцикле способствует повышению физической работоспособности студентов на этапе начальной подготовки. Проведение учебнотренировочного процесса с ориентацией на дальнейшее совершенствование основных приемов позволяет выполнять их более эстетично и качественно. Специальную физическую подготовку необходимо осуществлять во взаимосвязи с техникой выполнения соревновательных упражнений. Это поможет более эффективно применять технические приемы, избегать травм и более надежно использовать тактику атаки и контратаки. Применение тренажерных устройств в тренировочном процессе является эффективным средством развития двигательных способностей, способствует расширению технических возможностей студентов, повышает эффективность тренировочного процесса.

Литература

1. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.
2. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
3. Кузнецов, А.Х. Многоуровневая подготовка боксеров / А.Х. Кузнецов. – СПб.: Астерион, 2013. – 60 с.
4. Барташ, В.А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ, А.С. Краевич, В.М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.
5. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 216 с.
7. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев. – М.: РУМЦ ФВН, 2001. – 156 с.